ธรรมอวยพร

ความสุขที่แท้
คือการมีชีวิตอยู่กับความพอดี

ปัญญานันทภิกขุ

ธรรมอวยพร

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม
และความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

แด่...

จาก...

คำนำ

พอ พอ พอ	นั้นเป็นต่อ	ของความจน
พอใจตน	เป็นคนรวย	มหาศาล
พอตามได้	ตามกำลัง	นั่งสำราญ
พอพอดี	ถึงนิพพาน	เบิกบานใจ

ในวาระโอกาสที่เหมาะสำหรับการตั้งต้นชีวิตใหม่ เราควรจะทบทวนว่ามีสิ่งใดผิดพลาดและควรจะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น หรือมีสิ่งใดที่ดีแล้ว เราต้องรักษาไว้และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

ความพอเท่านั้นที่จะทำให้เราได้พบความสุขที่แท้จริง พอใจเมื่อใดก็พบความสุขเมื่อนั้น ในทางตรงข้าม เมื่อใดไม่มีความพอ ความสุขจะหนีไปและความทุกข์จะเข้ามาแทน

ธรรมสภา ปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่จะให้ทุกท่านได้พบความสุขที่แท้ จึงได้จัดพิมพ์ธรรมบรรยายเพื่อสืบทอดคำสอนของพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระเทพวิสุทธิเมธี ให้ดำรงคงอยู่เป็นสิ่งเตือนใจสาธุชนตลอดไป

ด้วยความสุจริต หวังดี

ปรารถนาให้โลกนี้ได้พบกับความสงบสุข

ธรรมสภา

ธรรมสภา จัดพิมพ์เผยแพร่

๓๕/๒๗๐ จรัลสนิทวงศ์ ๖๒ บางพลัด

กทม.๑๐๗๐๐ โทร. ๔๓๔-๔๒๖๗, ๔๓๔-๓๕๖๖

สารบัญ

ความสุขที่แท้คือการมีชีวิตอยู่กับความพอดี	๕
อามิสสุขะ สุข ทุกข์ที่เท่ากัน	๖
อบรมจิตใจให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน	๗
ทุกข์จากการไม่รู้เท่าทัน	๗
ทุกสิ่งล้วนคือความทุกข์	๑๐
สุขที่แท้คือทุกข์ที่ดับไป	๑๑
ที่สุดของความทุกข์	๑๒
จุดหมายของชีวิต	๑๒
มองสภาพที่แท้จริงเพื่อลดความทุกข์	๑๓
นิวรณ์ะ เครื่องปิดกั้นทางแห่งความดี	๑๕
๑. กามฉันทะ ความหมกมุ่นทางเนื้อทางหนัง	๑๕
๒. พยาบาทะ ความอาฆาต แค้นใจ	๑๖
๓. ถีนะมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน	๑๘
๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ ความสงสัย ลังเล ฟุ้งซ่าน	๑๘
๕. วิจิกิจฉา ความสงสัยในการปฏิบัติ	๒๑
ประพฤติธรรมปิดกั้นนิวรณ์ ๕	๒๑
สร้างความเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์	๒๒
โลกเหี้ยมโหดเพราะขาดเมตตาธรรม	๒๔
สร้างเมตตาจิตกับผู้อื่น	๒๖
แผ่เมตตาสร้างความสุขทางจิตใจ	๒๖
รู้จักอภัยซึ่งกันและกัน	๒๘
ความชั่วเพิ่มคนชั่ว	๒๘
หาสุขทางใจด้วยการไม่จองเวร	๒๙
ความสุขที่แท้จริงคือเป็นอยู่แค่พอดี	๓๐
ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความพอดีด้วยธรรมะ	๓๑

ความสุขที่แท้

คือการมีชีวิตอยู่กับความพอดี

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์ อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

พวกเราทั้งหลายที่พยายามมาวัดกันอยู่ทุกวันอาทิตย์ ก็เพื่อจะแสวงหาธรรมะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะเข้าใจชัดว่า *การปฏิบัติธรรม เป็นเหตุให้เกิดความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง* ส่วนความสุขอันอื่นที่เกิดขึ้นจากวัตถุมันเป็นของที่ไม่เที่ยงแท้ มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เมื่อมีเครื่องประกอบก็เป็นสุข ขาดเครื่องประกอบไปก็เกิดความทุกข์

อามิสสุขะ สุข ทุกข์ที่เท่ากัน

การได้ การมี การเป็น อะไรๆ ต่างๆ มันทำให้เราเกิดความเพลิดเพลินไปชั่วครั้งชั่วคราว แต่พอสิ่งนั้นสูญไป หายไป เราก็มีความทุกข์เพราะสิ่งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า

อามิสสุข คือสุขที่เจือด้วยเครื่องล่อเครื่องจูงใจ มีปริมาณเท่าใด ความทุกข์ก็มีปริมาณเท่านั้น เมื่อสิ่งนั้นสูญหายไป

มันเป็นความสุขเหมือนกับการขึ้นต้นไม้ เมื่อเราขึ้นไปสูงเท่าใด ก็ต้องลงเท่านั้น เพราะเราจะขึ้นไปอยู่บนยอดไม้ เป็นลิงเป็นค่างก็ไม่ได้ เราขึ้นไปชั่วคราวแล้วก็ลงมา ขึ้น ๑๐ เมตร มันก็ต้องลง ๑๐ เมตร

ในเรื่องที่เป็นความสุขทางวัตถุนี้ก็เหมือนกัน เราได้อะไร เรามีอะไร เราเป็นอะไร เราก็ดีใจเพลิดเพลินสนุกสนาน บางทีก็ดีใจจนลืมเนื้อลืมตัว ทำอะไรผิดพลาดเสียหายขึ้น เพราะความเพลิดเพลินนั้นก็ได้ แต่เมื่อสิ่งนั้นสูญหายไป เสียไปเมื่อใด เราก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจจากสิ่งนั้น

เราลงทุนแสวงหาความสุขทางวัตถุมากเท่าใด พอเกิดความทุกข์ขึ้น ก็ต้องเสียใจมากเท่านั้น ดังที่เขาพูดว่า เมื่อมีความรักมากก็ต้องมีความทุกข์มาก มีความยึดถือในเรื่องอะไรมาก ก็ต้องมีความทุกข์ในเรื่องนั้นมากเป็นธรรมดา อันนี้เป็นสิ่งที่เราทั้งหลายได้ประสพพบเห็นกันอยู่ตลอดเวลา ในชีวิตของเรา เราจึงต้องอยู่ในโลกด้วยปัญญา ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

อบรมจิตใจให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน

เรามาวัดทุกวันอาทิตย์ก็เพื่อแสวงหาธรรมะ เพื่ออบรมจิตใจให้เกิดปัญญา เพื่อให้รู้เท่ารู้ทันในสิ่งนั้น ๆ ตามสภาพที่เป็นจริง เวลาได้ ก็จะไม่ต้องไม่เป็นทุกข์ เวลาเป็น ก็จะต้องไม่เป็นทุกข์ เวลาเรามีอะไร ก็จะไม่ต้องเป็นทุกข์มากเกินไป เพราะเรามีปัญญากำกับจิตใจ เรารู้ว่าสิ่งนั้นมันคืออะไร มันมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร เราก็ไม่หลงใหลมัวเมาในสิ่งนั้น ไม่เพลิดเพลินจนเกินเหตุ แต่ว่าเราใช้สิ่งนั้นให้เป็นประโยชน์ในวิถีชีวิตของเรา โดยไม่ทำให้เราต้องเป็นทุกข์

เหมือนเรากินปลา เรารู้ว่ามันมีก้าง จะกินอย่างไรอย่าให้ก้างติดคอ อย่าให้ก้างมันตำเหงือกและบาดเจ็บ เราต้องกินด้วยปัญญา กินด้วยความฉลาด ก่อนจะเอาเนื้อปลาใส่เข้าปาก ก็ต้องดูเสียก่อนว่ามีก้างขนาดไหน พอจะเคี้ยวได้หรือไม่ ถ้าเป็นว่าก้างมันใหญ่จะเคี้ยวไม่ไหว ก็ถอดทิ้งเสีย เอาแต่เนื้อปลาเข้าไป ก้างปลานั้นก็จะไม่ตำเหงือกตำคอเราฉันใด การเป็นอยู่ในโลกก็เหมือนกับคนกินปลามีก้าง ถ้ากินด้วยความตะกละตะกลาม ด้วยความอยากที่รุนแรง ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาสิ่งนั้น ๆ ก้างมันก็ติดคอเราบ่อย ๆ

ทุกข์จากการไม่รู้เท่าทัน

ก้างติดคอในที่นี้ก็หมายความว่า มันทำให้เราเกิดความทุกข์ขึ้นบ่อย ๆ เพราะเรื่องนั้น เป็นทุกข์เพราะเงิน เป็นทุกข์เพราะเพชรนิลจินดา เป็นทุกข์เพราะตำแหน่งหน้าที่การงาน เป็นทุกข์เพราะ

ความเป็นใหญ่มีพวกพ้องบริวารมาก แล้วก็มีทุกข์เพราะเรื่องนั้น ๆ

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรานั้น เกิดจากเราไม่รู้ ไม่เข้าใจ ในเรื่องที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องนั่นเอง ถ้าเรามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้องชัดเจน เราก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญา เหมือนเราเดินเข้าไปในดงหนาม ก็ต้องเดินด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้หนามตำเท้า ไม่ให้หนามเกี่ยวเสื้อผ้า ไม่ให้เกี่ยวหน้าเกี่ยวตาของเรา เราก็ต้องเดินด้วยความระมัดระวัง เราพ้นดงหนามไปได้ก็ปลอดภัย

การมีชีวิตอยู่ในสังคมโลก มันมีหนามมากมายก่ายกองที่จะทำให้เราไปเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ แล้วก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ถ้าเราไม่อยู่ด้วยปัญญาก็จะมีความทุกข์มาก แต่ถ้าอยู่ด้วยปัญญาความทุกข์มันก็ลดน้อยลงไป

พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้พุทธบริษัทเป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้มีความเบิกบานแจ่มใสในชีวิต แม้เป็นชาวบ้าน ไม่ใช่ต้องการให้พวกเราไปบวชกันหมด เพราะมันเป็นไปไม่ได้ มีบุคคลบางประเภทมาบวช อุทิศชีวิตแด่พระศาสนา บางประเภทก็มาบวชเพื่อศึกษาชั่วครั้งชั่วคราว แล้วก็ออกไปอยู่บ้านในฐานะเป็นคฤหัสน์ บางคนอาจจะไม่ได้บวชเลยตามธรรมเนียมของพระ อยู่แต่บ้าน

การอยู่บ้านก็ต้องอยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยการรู้จักใช้ธรรมะให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต เราจึงต้องมาศึกษา เพื่อรู้แนวทาง อันเราจะต้องเดินในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เดินทางสะดวกสบาย ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ อันนี้เป็นเรื่องที่เราทุกคนต้องการ เพราะเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิตเรา เราต้องการสิ่งนี้ทั้งนั้น

โดยเฉพาะในเวลาใกล้จะสิ้นปีเก่า ปีใหม่จะเข้ามาถึง ก็มีกิจกรรมประเภทหนึ่งเกิดขึ้น คือ การส่งบัตรอวยพรให้แก่กันและกัน เรียกว่า ส.ค.ส.

คำว่า *ส.ค.ส.* เป็นคำย่อ แปลว่า *ส่งความสุข* อันนี้เป็นของใหม่ ไม่ใช่ของเก่าดั้งเดิมหรอก คนไทยเราดั้งเดิมก็ไม่มี ส.ค.ส. แต่เราไปติดต่อกับฝรั่งมังค่า เขามีการทำบัตรวันคริสต์มาสบ้าง ปีใหม่บ้าง แล้วก็ส่งให้แก่กันและกัน เป็นการผูกมิตรไมตรีกันฉันเพื่อนให้รู้ว่าเพื่อนยังคิดถึงอยู่ ยังไม่ตายจากไป อะไรต่าง ๆ พรที่ส่งไปในบัตรนั้นก็ไม่ค่อยจะมีอะไร นอกจากว่าขอให้มีความสุขตลอดปีใหม่อะไรอย่างนั้น

คนไทยเราเอาอย่าง ก็มาแต่งเป็นโคลง เป็นฉันท์ เป็นกาพย์ เป็นกลอน อวยพรแก่กันและกัน ให้คนได้รับแล้วก็สบายใจ สบายใจเพียงชั่วครู่ชั่วยาม คือสบายใจว่า เอ่อ! มันยังคิดถึงกูอยู่แล้วก็มีความสุขใจ ว่าเพื่อนไม่ทอดทิ้ง ก็มีเพียงเท่านั้น อาตมาต้องการจะพัฒนาเรื่องการส่งพรให้แก่กันในวันปีใหม่ ด้วยการให้ส่งสิ่ง ซึ่งจะอยู่กันนาน ๆ

สิ่งที่จะอยู่นานนั้น ก็เป็นหนังสือประเภทธรรมะ ซึ่งอ่านแล้วก็เก็บไว้อ่านต่อไป หนังสือธรรมะเป็นหนังสือที่อ่านไม่จบ อ่านไม่สิ้น อ่านได้เรื่อยไป ไม่จืดไม่ชืดสำหรับคนที่ชอบ แต่ว่าแห้งแล้งสำหรับคนที่ไม่ชอบ ส่วนคนใดอ่านแล้วชอบ ก็อยากจะอ่านอีก ทุกครั้งที่มีความทุกข์ทางใจ มีปัญหาในใจ หรือมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นมาก็อ่านหนังสือธรรมะ ก็จะได้ความสบายใจ

ดังนั้นจึงได้แนะนำญาติโยมให้ส่ง ส.ค.ส. ด้วยหนังสือ

ธรรมะ แล้วก็ทำทุกปีมา คือเมื่อใกล้จะสิ้นปีก็มีการปาฐกถาเรื่องเกี่ยวกับความสุขปีใหม่ อะไรอย่างนี้ขึ้นมา พิมพ์เป็นจำนวนมากเพื่อให้ญาติโยมเอาไปแจกแก่กันและกัน ถูกกว่าบัตร ส.ค.ส. มีค่ามากกว่า เพราะคนได้รับแล้วเอาไปอ่านเกิดปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ จะได้ดำรงชีวิตอยู่กับธรรมะ ธรรมะจะรักษาคุ้มครองให้คนนั้นปลอดภัย ทั้งภายในภายนอก ไม่มีข้าศึกมารุกรานจิตใจเพราะมีกลยุทธทางธรรมะช่วยป้องกันแก้ไข ชีวิตเขาจะดีขึ้น จึงให้ส่งกันในรูปดังที่กล่าว ปีนี้จะพูดเรื่องนี้ให้ญาติโยมทั้งหลายฟังในวันนี้ แล้วจะได้พิมพ์เป็น ส.ค.ส. สำหรับแจกแก่ญาติมิตรทั้งหลายต่อไป

ทุกสิ่งล้วนคือความทุกข์

เรื่องของความสุขนั้นเป็นสิ่งที่เราต้องการกันทั้งนั้น ไม่มีใครเลยต้องการความทุกข์ ความเดือดเนื้อร้อนใจ แต่ว่าโดยธรรมะชั้นสูงของพระพุทธศาสนานี่ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรารู้ว่า ในโลกนี้ไม่มีความสุข มันมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ท่านจึงตรัสไว้ว่า

ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์หามีอะไรไม่

อันนี้แม้มิใช่เป็นคำตรัสของพระผู้มีพระภาค แต่เป็นคำของนางภิกษุณีองค์หนึ่งได้พูดคำนี้ขึ้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ได้ทรงรับรองคำพูดนี้ ว่าเธอพูดถูกต้องตามหลักการในทางพระพุทธ-ศาสนา

สุขที่แท้คือทุกข์ที่ดับไป

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องความทุกข์ สอนเรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ สอนเรื่องทุกข์เป็นเรื่องที่ดับได้ แล้วก็สอนวิธีว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร อันนี้เป็นสัจจะ เป็นความจริงที่มีอยู่ในโลกตลอดเวลา ความสุขนั้นหามีไม่ มีแต่ความทุกข์ แต่เราก็เรียกว่ามีความสุข ที่เรียกว่ามีความสุขก็เพราะว่า ทุกข์มันลดน้อยลงไป

สมมติเป็นตัวเลขว่า ทุกข์มัน ๑๐๐ ถ้าลดลงไปสัก ๕ เราก็เรียกว่าเป็นความสุขแล้ว เป็นความสุขเพียง ๕ เท่านั้นเอง แต่ว่าอีก ๙๕ นั้นยังเป็นความทุกข์อยู่ หรือถ้าลดลงไปสัก ๑๐ เราก็ยังมีทุกข์อยู่อีกตั้ง ๙๐ ลดลงไปถึง ๙๕ ก็ยังมีทุกข์อยู่อีกตั้ง ๕ มันก็ยังมีทุกข์อยู่นั่นเอง มันเป็นอย่างนี้

เหมือนกับที่ใครเขาเรียนทางวิทยาศาสตร์บอกว่า โลกนี้มีความร้อน มีอุณหภูมิ ความเย็นคือการลดอุณหภูมิเท่านั้นเอง แต่ลดลงไปแล้วมันก็ยังมีความร้อนเหลืออยู่ นี่ฉันใดก็ฉันนั้น อันนี้เขาพูดกันทีหลัง แต่พระพุทธเจ้าท่านตรัสมา ๒ พันกว่าปีแล้วว่า *โลกนี้มีแต่ความทุกข์ ถ้าทุกข์ลดลงไปหน่อย ก็เรียกว่าเป็นความสุขเท่านั้นเอง* เพราะฉะนั้นความสุขที่แท้จริงหามีไม่ ต่อเมื่อใดดับทุกข์ได้เด็ดขาด จึงจะเรียกได้ว่ามีความสุขอย่างแท้จริง แต่ว่าท่านก็ไม่เรียกว่าเป็นความสุขอีกนั่นแหละ ท่านเรียกว่า นั่นคือที่สุดของความทุกข์ ใช้คำบาลีว่า *อันโต ทุกขัสสะ* แปลว่า นั่นเป็นที่สุดของความทุกข์ คือว่าทุกข์มันจบเพียงเท่านั้น แล้วจะพูดว่ามันเป็นอะไรก็ไม่ได้ จะพูดว่าเป็นอะไรก็ไม่ได้ แต่ว่าทุกข์มันจบลงไป

แล้ว เพราะมันมีแต่ความทุกข์เรื่อยไป จนกระทั่งมันจบเรื่อง ก็เรียกว่าหมดทุกข์กันที

ที่สุดของความทุกข์

หมดทุกข์ก็ถึงนิพพาน นิพพานก็คือการดับทุกข์ได้ แต่ถ้าพูดกับชาวบ้านก็ต้องพูดภาษาที่ชาวบ้านพอฟังได้ แล้วก็เข้าใจ จึงพูดว่าเป็นความสุข เพราะชาวบ้านนั้นต้องการความสุขอยู่ด้วยกันทั้งนั้น จึงพูดภาษาชาวบ้านว่าเป็นความสุข แต่ถ้าพูดในภาษาชาววัดหรือภาษาธรรมะ ก็ไม่เรียกว่าเป็นความสุขอะไร แต่เรียกว่ามันเป็นที่สุดของความทุกข์ ความทุกข์มันไปหยุดหมดที่ตรงนั้น แล้วเราก็ไม่ต้องทนทุกข์ต่อไป เพราะคำว่า ทุกข์นั้นแปลว่าเหลือแทน เราก็ต้องทนทุกข์มันเรื่อยไป

ทราบใดที่ยังมีชีวิต ถ้าจิตยังไม่ถึงปัญญา เราก็ยังจะต้องมีความทุกข์ที่จะต้องทนต่อไป ทนเรื่อยไป จนกว่าเราจะมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้นตามสภาพที่เป็นจริง แล้วเราก็ไม่ต้องทนทุกข์อีกต่อไป จิตของเราเป็นจุดหมาย คือที่สุดของความทุกข์ แล้วก็ไม่มีความทุกข์อีก

จุดหมายของชีวิต

การทำตนให้ถึงจุดหมาย คือไม่มีความทุกข์ นี่เป็นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีจุดหมายอยู่ที่การดับทุกข์ได้เด็ดขาด หรือเดินไปให้ถึงที่สุดของความทุกข์ เราจะเดินไปทางไหน? ...ก็เดินไปตามทางที่พระพุทธเจ้าท่านชี้ไว้ให้เราเดิน

พระผู้มีพระภาคเจ้าไม่ได้บอกให้เรารู้แต่เพียงเรื่องของความทุกข์ แต่บอกให้เรารู้ว่า ทุกข์นั้นเกิดจากอะไร แล้วก็บอกให้รู้ต่อไปว่าเป็นเรื่องที่แก้ได้ ไม่ใช่แก้ไม่ได้ แล้วจะแก้ได้โดยอะไร พระองค์ก็บอกทางแก้ให้ ให้เราปฏิบัติตามทางนั้น เมื่อเราปฏิบัติตามทางนั้น ทุกข์มันก็ลดน้อยลงไปโดยลำดับ จนกระทั่งว่าไม่มีอะไรที่จะเป็นทุกข์ได้อีกต่อไป นั่นแหละคือจุดหมายที่เราต้องการ

ถ้าเรายังไม่ถึงจุดนั้นเราก็พยายามเดินต่อไป ปฏิบัติต่อไปตามทางที่พระองค์ชี้ให้เดิน เดินไปสังเกตไป สังเกตใจของเราว่ามันมีสภาพอย่างไร ยังยุ่ง ยังร้อน ยังวุ่นวาย หรือว่ามีความทุกข์ด้วยเรื่องอะไรบ้าง เราต้องสังเกต วิเคราะห์วิจัย เพื่อให้เห็นชัดตามสภาพที่เป็นจริง แล้วก็หาทางแก้ไข ในเรื่องนั้น ๆ ต่อไปตามวิถีทางที่พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ เราทำเรื่อยไปไม่หยุด ก็จะถึงจุดหมายได้ เหมือนการเดินทาง ถ้าเดินไม่หยุดมันก็จะถึงจุดหมาย แต่ถ้าเดินไปหยุดไปมันก็ช้า คนโบราณพูดว่า *"ยิ่งหยุดก็ยิ่งไกล ยิ่งไปมันก็ยิ่งใกล้"* ยิ่งหยุดมาก มันก็ยิ่งไกลมาก แต่ถ้ายิ่งไปมันก็ยิ่งใกล้เข้าไป ๆ เห็นเสาธงปักอยู่ข้างหน้า แล้วเราจะไปถึงจุดนั้น เป็นจุดที่จะมีแต่ความสะอาดทางใจ มีแต่ความสงบ มีแต่ความสว่าง ไม่มีอะไรจะมารบกวนจิตใจให้วุ่นวายเร่าร้อนต่อไป นั่นคือจุดหมายที่เราจะไปให้ถึง

มองสภาพที่แท้จริงเพื่อลดความทุกข์

ที่เรามาวัดมาปฏิบัติในเรื่องอะไรต่าง ๆ ก็เรียกว่าเดินทางอยู่เพื่อจะไปถึงจุดหมายนั้น ในขณะเข้าเส้นทาง เราก็ได้ดับทุกข์ลงไป

บ้างโดยลำดับแล้ว ผิดกับเมื่อก่อนที่เราไม่ได้เริ่มเดินทาง เราก็ยังมีอารมณ์ทุกข์มาก มีความวุ่นวายใจมาก มีความร้อนมาก อะไร ๆ ก็เกิดขึ้นไว ดับไม่ค่อยได้ แต่พอเราเริ่มเข้าวัด เริ่มฟังธรรม เริ่มเอาธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวัน สภาพของจิตใจค่อยเริ่มดีขึ้น ค่อยสงบขึ้น ค่อยสะอาดขึ้น แล้วมีความสว่างทางปัญญามากขึ้น มองอะไรก็พอจะรู้ว่า อะไรเป็นอะไร ไม่มองอย่างชนิดมองอะไรในตอนเช้ามืด มันดูไม่ชัด ดูต้นไม้ก็ไม่รู้จักว่าเป็นต้นไม้อะไร ดูตอไม้อาจจะนึกว่าเป็นคนก็ได้ แล้วก็กลัว นึกว่าผีหลอก เลยวิ่งไปชนคันนาแข้งขาหักไปก็ได้ เพราะดูไม่เข้าในชัด เรียกว่า ดูผิด เห็นเชือกเป็นงู เห็นงูเป็นเชือก อะไรต่าง ๆ มันยังไม่ถูกต้อง ที่ถูกต้องนั้นก็ต้องเห็นงูว่าเป็นงู เห็นเชือกว่าเป็นเชือก จึงจะเรียกว่า เห็นถูกต้อง

แต่ถ้าเราเห็นมากไปยิ่งกว่านั้น ก็เห็นว่า เชือกก็ไม่มี งูมันก็ก็ไม่มี ตัวเรามันก็ไม่มี ไม่มีอะไรที่ต้องกลัวต้องหวาดต่อไป เพราะอะไร ๆ ในตัวเราและสิ่งรอบตัวเรานั้นมันไม่มี นี่เรียกว่าเห็นลึกเข้าไป ลึกเข้าไปถึงที่สุด ซึ่งเราอาจจะยังเข้าไม่ถึงจุดนั้น แต่ค่อยทำความเข้าใจไปทีละเล็กทีละน้อย ค่อยเปลี่ยนสภาพจิตใจที่หลงใหลมัวเมายึดถือ ให้เป็นจิตใจที่ไม่มัวเมา ไม่หลงใหล ไม่ยึดถือไปโดยลำดับ ความสุขก็จะค่อยเพิ่มขึ้น

หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า ความทุกข์ค่อยลดน้อยลงไป ลดน้อยลงไปตามลำดับแห่งปัญญา ปัญญามากขึ้นความทุกข์ก็น้อยลง ปัญญามากขั้นไปอีก ความทุกข์ก็น้อยลงไปอีก เราจึงต้องเพิ่มปัญญา ด้วยการศึกษา ด้วยการฟัง ด้วยการคิด ด้วยการค้น ด้วย

การแยกแยะวิเคราะห์วิจัย เพื่อให้เห็นสิ่งนั้นชัดแจ้งตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ อันนี้จะช่วยให้เกิดความเบาใจจากปัญหาชีวิตประจำวันได้

นิวรณ์ : เครื่องปิดกั้นทางแห่งความดี

ในฐานะที่เราเป็นชาวบ้าน ต้องอยู่ในสังคม มันก็มีปัญหากระทบกระทั่งกันทางจิตใจอยู่ตลอดเวลา เราจะทำอย่างไรเพื่อให้จิตใจของเราไม่ยุ่ง ไม่เกิดปัญหา ไม่สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ อันนี้เราจะต้องรู้ว่าสิ่งที่ทำให้เราเกิดปัญหาทางใจนั้นคืออะไร ถ้าพูดตามหลักธรรมะ ท่านก็ว่า มีอยู่ ๕ ประการ ที่เป็นม่านหนาบังจิตใจ ไม่ให้เราเข้าใจอะไรชัดเจนถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง เราจะต้องทำลายสิ่งนั้นออกไป สิ่งนั้นท่านเรียกว่า *นิวรณ์*

นิวรณ์ แปลว่า *เครื่องกั้นจิต ไม่ให้บรรลุคุณงามความดี* เปรียบเหมือนม่านหนาปิดบังไว้ เรามองไม่รู้ว่าหลังม่านอะไรเป็นอะไร มองไม่ทะลุไปได้ มองไม่เห็นสิ่งที่อยู่ข้างหลังม่าน นิวรณ์ก็เป็นม่านบังตาบังใจ ไม่ให้เราเข้าใจในสิ่งนั้นที่ถูกต้องตามสภาพเป็นจริง ท่านบัญญัติไว้ว่ามีอยู่ ๕ เรื่องด้วยกันคือ

๑. กามฉันทะ : ความหมกมุ่นทางเนื้อทางหนัง

กามฉันทะ ได้แก่ ความหมกมุ่นมัวเมาในความสุข สนุกสบายทางเนื้อทางหนัง เรียกภาษาพระว่า กามฉันทะ กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม พอใจในกามก็คือติดอยู่ในความสุขทางเนื้อทางหนัง เป็นความสุขระหว่างเพศ ระหว่างคนต่างเพศ หรือคนเพศเดียวกันก็มี หรือเป็นความสุขจากวัตถุนานาประการที่เรามีเรา

ได้ เราอยากจะได้เพชรมาประดับข้อมือ เราก็พอใจในสิ่งที่เราจะมีจะได้ เงินมันไม่มีจะซื้อ ก็วิ่งเต้นแสวงหา ถ้าไม่ได้ดังใจก็ไปฉกชิงวิ่งราวเพื่อเอาไปซื้อเพชร หรือใครเขามีเพชรอยู่ตามมือตามคอ ก็ไปฉกเอามา อย่างนี้ก็เพราะว่ามีความติดพันในเรื่องนั้น พอใจในเรื่องนั้น อยากได้รูป ได้เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เราปรารถนาพอใจ ถ้าอยากได้รุนแรง ก็เหมือนไฟเผาลนในอก คือมันร้อนอยู่ข้างใน ใจร้อน ใจกระวนกระวาย เพราะอยากได้สิ่งนั้น อยากได้จนกระทั่งนอนไม่หลับ กินไม่ได้

เหมือนความอยากระหว่าง ชายหนุ่มหญิงสาว ที่มีความพอใจเกิดขึ้น แล้วไม่ได้ดังใจก็จะไม่เป็นอันกินอันนอน มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ เหมือนมีไฟเผาลนในดวงใจให้เร่าร้อนก่อนนี้ไม่ได้ร้อน แต่ว่าพอใจเข้าไปยึดในสิ่งนั้นเข้า ก็เกิดความร้อนอกร้อนใจ ถ้าไม่ได้ดังใจก็อาจจะทำลายตัวเองเสียก็ได้ ดังปรากฏเป็นข่าวอยู่บ่อย ๆ นั่นเป็นความโง่ชนิดหนึ่งในชีวิตของคนเราที่มีความต้องการรุนแรง จนกระทั่งว่ามองไม่เห็นอะไรที่ถูกต้องเขาเรียกว่าตามืดตาลายมองอะไรไม่ชัด มองอะไรไม่เห็น จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาขึ้นในชีวิต เพราะสิ่งที่เราอยากได้นั้น นี่เป็นตัวหนึ่งที่บังตาบังใจของเราไว้

๒. พยาบาท : ความอาฆาต แค้นใจ

พยาบาท หมายถึง ความเจ็บใจในเมื่อคนอื่นทำให้เราไม่เป็นที่พอใจ แค้นใจ ผูกไว้ในใจ นึกถึงแต่เรื่องนั้น แล้วกัดฟันกรอด ๆ แล้วก็นึกว่ากูจะต้องไปทำมันให้ได้ ต้องไปฆ่า ต้องไปตีมัน ต้องไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้ได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็นเรื่องพยาบาทอาฆาต

จองเวร ผลแห่งการพยาบาทก็คือฆ่ากันตาย

ในสังคมไทยเวลานี้ ฆ่ากันทุกวัน ใช้ปืนทั้งนั้น เพราะว่าปืนหาง่าย ซื้อง่ายขายคล่อง ไม่มีกฎหมายบังคับเรื่องไม่ให้มีปืนขายในตลาด คนมันก็ไปซื้อเอาตามชอบใจ แม้แต่จะมีกฎหมายควบคุม ว่าผู้ซื้อจะต้องมีใบอนุญาตให้ซื้อ แต่ว่าจะมีพ่อค้าคนไหนที่ไม่อยากจะได้เงิน ถ้าใครจะมาซื้อถึงแม้จะไม่มีใบอนุญาต แต่ซื้อด้วยราคาที่แพงกว่าปกติก็ต้องขาย ขายแล้วมันก็ไปหัดยิง เพื่อที่จะยิงคนที่มันโกรธที่มันเกลียด แล้วก็เกิดการยิงกัน ฆ่ากัน ปืนนั้นกลายเป็นปืนเถื่อนไป อันนี้ก็เพราะเกิดจากความพยาบาท

การรบราฆ่าฟันกันระหว่างประเทศ ที่ปรากฏเป็นข่าว เช่นในประเทศเลบานอน ประเทศอิหร่าน กับประเทศอิรัค ซึ่งมันอิด้วยกันทั้งคู่นั่นแหละ แล้วก็อยู่ใกล้กัน ถือศาสนาเดียวกัน ก็ยังรบกันอยู่ด้วยความอาฆาตพยาบาทต่อกันและกันไม่จบไม่สิ้น

ความพยาบาทนี่เป็นภัยยิ่งใหญ่ในหมู่มนุษย์ที่ทำให้เกิดการแตกแยกแตกร้าวขึ้นในสังคมด้วยประการต่าง ๆ เป็นเรื่องร้าย ถ้ามีอยู่ในใจใครแล้ว ผู้นั้นจะไม่มีความสุขใจ จะมีแต่อารมณ์ร้อนอารมณ์แรง คิดแต่ว่าจะไปทำร้ายเขา อาหารที่เขาป้อนเอาไว้ในใจของเขาทุกวันก็คือว่า มันด่าเรา มันตีเรา มันทำร้ายเรา มันทำกูเจ็บนัก กูต้องแก้แค้นให้ได้ ถ้าแก้แค้นไม่ได้ กูก็ไม่ใช่ลูกผู้ชาย มันคิดไปในเรื่องที่ให้เพิ่มความโกรธ ให้เพิ่มความเกลียด เกิดความคิดรุนแรง แล้วก็ไปยิงกันตาย นี่คือตัวพยาบาท เป็นตัวร้ายตัวหนึ่ง ที่ทำให้คนไม่บรรลุคุณงามความดี ไม่ก้าวไปไกล เป็นเหมือนโซ่เส้นใหญ่ที่ผูกขาดึงไว้ จะดิ้นจะรนเท่าใดก็ไม่หลุดไปได้

ถ้ายังเอาสิ่งที่เรียกว่าพยาบาทนี้มาไว้ในใจ

๓. ถีนะมิทธะ : ความง่วงเหงาหาวนอน

ถีนะมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน ง่วง นั่งฟังเทศน์ง่วงไป แม่ชีนั่งง่วงจะตกเก้าอี้อยู่แล้ว ช่วยสะกิดแกหน่อย นี่คือความง่วง ง่วงเหงาหาวนอน นั่งหลับตาแล้วก็ซึมไป อย่านั่งหลับตา ฟังเทศน์ต้องนั่งมองตา ลืมตาดูผู้เทศน์ ดูที่อาตมา ดูไปๆ ทำท่าอย่างไร ยกไม้ยกมือ ดูไป เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลามันก็ไม่ง่วง ถ้านั่งหลับตา เดี๋ยวก็ง่วงไปเท่านั้นเอง อย่าไปนั่งหลับตา อย่าไปทำสมาธิหลับตาเวลานั่งฟังเทศน์ มันต้องลืมตาดู ตาต้องดูคนพูด แล้วหูก็ฟังเสียง มันได้ ๒ เรื่อง ถีนะมิทธะ คือ การง่วงเหงาหาวนอน ง่วงเพราะอะไร? เพราะว่ารับประทานอาหารมากเกินไป ก็ง่วง อดหลับอดนอน มันก็ง่วง หรือร่างกายอ่อนเพลียเพราะไม่มีเครื่องหล่อเลี้ยงสมบูรณ์ มันก็เกิดความง่วงได้

เมื่อเกิดความง่วงแล้ว ทำอะไรไม่ได้ อ่านหนังสือก็ไม่ได้ เขียนหนังสือก็ไม่ได้ จะทำอะไรๆ มันก็ไม่ได้สักอย่าง มันซึม ซึมเซื่องเงื่องหงอย อาการมันเป็นอย่างนั้น ไม่สามารถจะทำอะไรได้ เพราะฉะนั้นจะต้องแก้ความง่วงให้หมดไปจากจิตใจในเมื่อมันเกิดขึ้น การแก้ความง่วงก็คือ ต้องคิด ต้องนึก คือต้องใช้สายตาดูอะไรต่ออะไรให้มันเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ความง่วงก็จะหายไป หาวนอนก็จะหายไป ความซึมก็จะหายไป เพราะว่าเราเป็นคนตื่นตัวอยู่ นี่เรียกว่า ถีนะมิทธะ

๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ : ความสงสัย ลังเล ฟุ้งซ่าน

อุทธัจจะกุกกุจจะ หมายความว่า แคลงใจ สงสัย ลังเล ใน

เรื่องการปฏิบัติต่าง ว่าจะสำเร็จหรือไม่ จะได้ประโยชน์หรือไม่ จะถูกต้องหรือไม่ อะไรต่าง ๆ สงสัย แล้วก็ชอบสงสัยในเรื่องที่ไม่ค่อยจะเข้าเรื่อง สงสัยเรื่องที่ตอบไม่เข้าใจสักที เช่นสงสัยว่า ตายแล้วจะเกิดอีกหรือไม่? ตอบเท่าใด ๆ ก็ยังไม่แจ่มแจ้ง มันไม่แจ่มแจ้งเพราะว่าไม่สามารถจะยกตัวอย่างมาวางให้เห็นเฉพาะหน้าได้ ไม่เหมือนกับว่าสอนเรื่องไก่ เอาไก่มาวางให้ดูได้ สอนเรื่องแมว เอาแมวมาวางให้ดูได้ ทีนี้พอบอกว่าไปเกิด มันเกิดที่ไหน? ไปเกิดสวรรค์ สวรรค์มันรูปร่างเป็นอย่างไร? วิมานมันเป็นอย่างไร? ไปเกิดนรก นรกมันอยู่อย่างไร? มันกินอะไร? ไปกันใหญ่ เรียกว่าถ้าสงสัยในเรื่องอย่างนี้แล้วมันก็มีแต่เรื่องสงสัย ไม่จบไม่สิ้น มันทำให้เกิดเป็นปัญหา ทำให้เกิดความวุ่นวายด้วยประการต่าง ๆ ฟุ้งซ่านไม่เข้าเรื่อง อุทธัจจะกุกกุจจะนี่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านไปในเรื่องอะไรต่าง ๆ

เหมือนกับคณะที่จะปฏิบัติธรรมนี่ บางทีก็มาลองที่วัดนี้ ๒ - ๓ วัน ไปลองวัดโน้น ๒ - ๓ วัน แล้วไปวัดโน้นอีก ไปมันทุกวัดเลย แหม! มากครูมากอาจารย์จริง ๆ เที่ยวลองไปเสียทุกวัด เลยไม่ได้เรื่อง เพราะมัวแต่ไปลองอยู่อย่างนั้น อันนี้เราอย่าไปเที่ยวลองอย่างนั้น เอามันสักแห่งหนึ่ง ให้เข้าใจว่าทำอย่างไร ทำจิตให้สงบด้วยวิธีใด ด้วยวิธีเจริญอาณาปานสติ ทำมันเรื่องเดียว ไม่ต้องไปลองที่ไหน

เขาว่าวัดนั้นดี วัดนี้ดี เรื่องหาพวกทั้งนั้น เป็นการโฆษณาหาพรรคหาพวก คล้ายกับหน้าม้ามาพูดชวนเชิญ ถ้าเราหลงไปกับพวกหน้าม้า มันก็ไปเรื่อย ไปวัดโน้น ไปวัดนี้ บางทีไปไกลจนถึง

ประเทศอินเดีย จะไปหานักบวชผมรกที่ประเทศอินเดีย ว่าจะให้อะไรแก่ตน ไปแล้วไม่ได้อะไรนอกจากได้ขี้เถ้ามากำมือหนึ่ง ไม่ถึงกำหรอก นิดหน่อย เอาขี้เถ้ามา

ขี้เถ้าไม่ต้องไปเอาถึงอินเดียก็ได้ เมืองไทยก็มีเยอะแยะ ขี้ธูปควันมีเยอะแยะ เอาที่ไหนก็ได้ วัดนี้ก็มี แต่ไม่อยากให้ เพราะว่าให้แล้วมันโง่เป็นขี้เถ้าไป ไม่ได้เรื่องอะไร เราไม่ต้องการทำคนให้โง่ ต้องการสอนคนให้ฉลาดจึงไม่แจกขี้เถ้า ไม่แจกของอย่างนั้น แจกแต่ธรรมะที่ทำให้คนฉลาด เพื่อจะได้ผ่อนคลายสิ่งที่มันไม่ถูกต้องออกไปจากจิตใจ เช่นความฟุ้งซ่านรำคาญใจด้วยเรื่องอะไรต่าง ๆ ความฟุ้งซ่านมันก็มีมากเหมือนกัน รำคาญนี่มันมีเป็น ๒ เรื่อง ฟุ้งซ่าน ๑ รำคาญ ๑

ฟุ้งซ่าน คือ ใจไม่อยู่กับร่องกับรอย คิดวุ่นไป ตัวอยู่บ้านแต่ใจวุ่นไปที่นั่นไปที่นี่ นั่งปล่อยใจไปตามอารมณ์ ไม่หยุดใจ ไม่ยั้งใจ ก็นั่งเป็นทุกข์เพราะความฟุ้งซ่าน

ทีนี้รำคาญ นั้นก็คือว่า เป็นคนขี้รำคาญ ด้วยเรื่องอะไรต่าง ๆ แดดร้อนก็รำคาญ ฝนตกก็รำคาญ ได้ยินเสียงรถยนต์ก็รำคาญ ได้ยินเสียงเด็กเล่นก็รำคาญ อะไร ๆ ก็รำคาญไปหมด จะอยู่อย่างไรอยู่ในโลกถ้าได้ยินอะไรได้เห็นอะไรรำคาญหมด แล้วมันจะอยู่ได้อย่างไร ถ้าควักตาทิ้งเสียจะได้ไม่ต้องดูอะไร อุดหูเสียจะได้ไม่ต้องได้ยินอะไร ถึงอย่างนั้นใจก็ยังสร้างเรื่องรำคาญขึ้นอีก มันก็คิดของมันตามเรื่องตามราว สิ่งต่าง ๆ มันเรื่องธรรมชาติที่จะต้องเป็นอย่างนั้น แต่มันผิดอยู่ที่เราจะต้องไปรับสิ่งนั้นด้วย ความไม่รู้ ไม่เข้าใจ แล้วเอามาปรุงแต่ง ให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านขึ้นในจิตใจ ให้

เกิดความคิดรำคาญ ในเรื่องนี้ขึ้นมา

ลองทำใจเฉยๆ เสียบ้าง หรือนึกเสียว่า ธรรมดามันเป็นอย่างนั้นแหละ เช่นบ้านเราอยู่ใกล้ถนน รถยนต์มันก็ต้องวิ่ง ไม่วิ่งบนถนนแล้วจะไปวิ่งที่ไหน เราจะไปรำคาญรถมันก็ไม่ได้ จะย้ายบ้านเรือนเงินมันก็ยังไม่มี ราคามันแพงด้วย ก็ต้องทนฟังเสียงรถไฟก่อน ก็นึกว่าดีเหมือนกันแหละ มีเสียงมากๆ จะทำให้ตื่นตัว ไม่ต้องไปเดือดร้อนใจอะไร พอใจมันเสีย ก็สบาย ไม่รำคาญกับสิ่งนั้น ไม่อึดอัดกับสิ่งนั้น

๕. วิจิกิจฉา : ความสงสัยในการปฏิบัติ

วิจิกิจฉา คือ สงสัยในการปฏิบัติ ที่เราควรจะปฏิบัติ

นิวรณ์ ๕ ประการนี้แหละ ที่เรียกว่า กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ อุจธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา - ความสงสัยแคลงใจ ทั้ง ๕ นี้ แต่ละอย่างๆ เป็นสิ่งที่กั้นไม่ให้ใจก้าวไปข้างหน้า ซึ่งเราจะต้องแก้สิ่งเหล่านี้ เพื่อให้เกิดความสุขชั้นกลางๆ เป็นความสุขธรรมดา สำหรับชาวบ้านทั่วๆ ไป ที่จะพึงกระทำ

ประพฤติธรรมปิดกั้นนิวรณ์ ๕

เราจะทำอย่างไร จึงจะไม่ให้มีสิ่งปิดบังใจ ๕ ตัวเหล่านี้เกิดขึ้นเราก็ ประพฤติธรรมบางข้อ ทำไว้ในใจให้มากในเรื่องนั้น ท่านใช้ภาษาว่า ทำไว้ในใจให้มากในเรื่องนั้น ต้องฟังให้ดีว่าทำไว้ในใจให้มาก หมายความว่า ให้คิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ คิดมากๆ คิดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ก็ได้ คิดในเรื่องนั้น

สร้างความเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์

เช่นว่าเราจะสร้างเมตตาธรรมให้เกิดขึ้นในใจ เมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ให้มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ คือปรารถนาความสุขความเจริญแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เราก็ต้องทำไว้ในใจ คือคิดทุกเวลานาทีของชีวิต คิดในเรื่องอะไร? คิดว่า "ขอให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุข ๆ" ให้คิดติดต่อกันไปตลอดเวลา ว่าขอให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุข ๆ ลองคิดอย่างนั้น เวลาเราคิดอย่างนั้น ความโกรธมันเกิดไม่ได้ ความเกลียดก็เกิดไม่ได้ ความอิจฉาริษยา ความพยาบาทอาฆาตจองเวรก็เกิดไม่ได้ เพราะมันมีงานอยู่แล้ว

ใจของคนเรานั้นมันชอบทำงาน งานที่ชอบทำก็คือ ทำตามเรื่องของใจนั้นแหละ ใจนี่ชอบไปทำงานมันก็ไปของมันตามเรื่อง ทีนี้เราป้อนงานให้ใจเสีย อย่าให้ใจหางานเอาเอง ถ้าใจหางานเอาเองแล้วมันเบื่อง่ายหน่ายเร็ว ทำสิ่งนี้นิด เดี๋ยวก็เบื่อแล้ว แล้วไปทำสิ่งโน้นต่อไป เบื่อง่าย หน่ายเร็ว มันยุ่ง อันนี้เราต้องป้อนงานให้ให้ทำเรื่องนี้ แล้วก็คอยกำชับว่าต้องคิดเรื่องนี้ ต้องอยู่กับเรื่องนี้ต้องทำกับเรื่องนี้ คอยกำกับ ต้องมีสติกำกับไว้ อย่าให้เผลอ อย่าให้ประมาท อย่าให้ไปคิดเรื่องอื่น ให้คิดอยู่แต่เรื่องนี้ ทำไว้ในใจเรียกว่าทำไว้ในใจอย่างนี้

ตื่นเช้าขึ้นก็ทำไว้ในใจว่า ฉันจะอยู่ด้วยความรักเพื่อนมุนษย์ ฉันจะทำใจให้เหมือนน้ำพระทัยของพระพุทธเจ้า เพราะน้ำพระทัยของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายนั้น ท่านตั้งพระทัยที่จะทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ตลอดเวลา ท่านอยู่เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่ผู้อื่น เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราเดินตามรอย

พระบาทของพระพุทธเจ้า เราก็จะทำใจอย่างนั้น เราจะทำใจให้รักคนอื่น ให้สงสารคนอื่นให้เอ็นดูคนอื่น ให้พร้อมที่จะช่วยเหลือใคร ๆ ในเรื่องที่เราพอจะช่วยเหลือได้ เรื่องที่พอจะช่วยได้ ถ้าช่วยไม่ได้มันก็เหลือวิสัย สิ่งใดพอช่วยได้เราก็ช่วยแล้วเราคิดอยู่อย่างนั้นคิดแผ่เมตตาไปยังคนอื่น

ลองหัดนั่งแผ่เมตตาทุกเวลา นาที อยู่ที่บ้านก็แผ่เมตตาไป คนใช้ทำจานแตกเราจะไม่โกรธ เพราะเราแผ่เมตตาอยู่ พอเสียงเปรี้ยงมันเข้ามากระทบใจ เราก็ยังแผ่เมตตาอยู่ สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ คนใช้ทำถ้วยจานแตกเราก็แผ่ว่า ให้มันเป็นสุขเป็นสุข แต่เราเรียกมาดุเสียหน่อย อย่าดุด้วยความโกรธ ดุด้วยความเมตตา หน้าตาก็ไม่เหี้ยมเกรียม คำพูดก็ไม่หยาบ แต่ถ้ามันเกิดโกรธจะต้องหยุดโกรธเสียก่อนแล้วค่อยดุกัน ดุกันดี ๆ พูดจากันให้เข้าใจ ก็ไม่มีอะไรเสียหาย คนใช้ก็ไม่โกรธนาย ไม่ทำร้ายนาย

นายที่ขี้ดุขี้โกรธนี่แหละ ทำให้เสียหายมาหลายคนแล้ว ดุเขาบ่อย ๆ เขาก็เลยดุให้บ้าง ไอ้เราดุด้วยปาก ดุด้วยมีด นี่เราก็ได้ไปอยู่วัดกันเท่านั้นเอง มันเสียกันตรงนี้แหละ มันลำบาก เดือดร้อน เพราะฉะนั้นเราต้องข่มใจ แผ่เมตตาไว้ ถ้าแผ่เมตตาไว้ทุกลมหายใจเข้าออก ความโกรธมันไม่เกิด ความเกลียดมันไม่เกิด ความพยาบาทก็ไม่เกิด

ไปไหน ๆ ก็เหมือนกัน เช่นขับรถนี่ ถ้าทุกคนขับรถด้วยการแผ่เมตตา จะไม่มีการผิดกฎจราจร จะไม่มีการรีบร้อนแซงกัน จะไม่เกิดอุบัติเหตุขึ้นบนถนน ดังที่เราเห็นเป็นข่าวบ่อย ๆ เพราะคนรถมันไม่แผ่เมตตา มันขับด้วยอารมณ์อยากจะให้ไปถึงไว ๆ

แล้วมันก็ทำผิดกฎเท่านั้นเอง เมื่อผิดกฎมันก็เกิดความเสียหาย แสดงว่าไม่ได้ใช้ธรรมะในการขับรถ หรือว่าทำเรื่องอะไรถ้าขาดธรรมะเสียมันก็ยุ่งอย่างนั้น เพราะฉะนั้นถ้าเราอยู่กันด้วยความเมตตา มันก็ไม่มีอะไร ใจสบาย

เป็นหน้าที่ของเราทุกคน ที่จะต้องแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ใช่แผ่เฉพาะหลังฟังเทศน์ ที่เราแผ่อยู่ว่าสัพเพ สัตตา..... สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น .... แต่เราจะต้องคิดแผ่เมตตาบ่อย ๆ แล้วให้ออกมาในรูปการพูด ในรูปการกระทำ

พูดอะไรก็ต้องพูดด้วยความเมตตา คนพูดด้วยความเมตตานั้นเป็นคนพูดอ่อนหวาน พูดสมานสามัคคี พูดคำมีประโยชน์ ไม่พูดคำร้าย ไม่พูดคำรุนแรงกับใคร ๆ เพราะใจมีเมตตา จึงพูดคำที่สุภาพอ่อนโยน เป็นประโยชน์ ถ้าไม่สามารถจะพูดคำเช่นนั้นได้ ก็เก็บไว้ก่อน ไม่ต้องปล่อยออกไป นิ่งไว้ได้กำไร พูดออกไปขาดทุนเราจะไปพูดทำไม เมตตาธรรมมันคอยค้ำจุนจิตใจไว้

เราจะไปไหนก็ไปอย่างนั้น ทำอะไรก็ทำอย่างนั้น คือไปด้วยน้ำใจเมตตา ทำอะไรด้วยน้ำใจเมตตา

โลกเหี้ยมโหดเพราะขาดเมตตาธรรม

เวลานี้โลกกำลังขาดเมตตา ไร้เมตตา ขึ้นทุกวันทุกเวลาเหี้ยมโหดดุร้าย ฆ่ากันตาย ฆ่าหมดทั้งครอบครัว เด็กน้อย ๆ กำลังยกมือไหว้ มันก็ยิงตายทั้ง ๆ ที่มือกำลังไหว้อยู่ แล้วเด็กนั้นนอนตายทั้ง ๆ ที่มือเกร็งไว้อยู่อย่างนั้นแหละ เป็นภาพที่ แหม!

ทารุณเหลือเกิน แสดงว่าคนฆ่านั้นไม่มีพระประจำใจ คงจะไม่เคยเข้าวัด ไม่เคยได้เรียนรู้ในเรื่องศาสนา เรื่องธรรมะ จึงได้ทารุณขนาดนั้น

ไอ้พวกทำการจี้เรือบินของคูเหวตไปพักอยู่ที่อิหร่าน มันก็ฆ่าวันละคน ฆ่าเรื่อยไป ยิงทิ้งเรื่อยไป ถ้าไม่ได้ดังใจก็ฆ่า ใจมันเหลือเกิน มันเหี้ยมจริง ๆ มันเหี้ยมโหดยิ่งกว่าสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานมันจะฆ่าเมื่อมันต้องการจะกินเท่านั้นเอง พออิ่มแล้วมันไปฆ่า สิงห์โตจับวัวจับควายไปกินเมื่อหิว แต่ถ้าไม่หิวเดินผ่านหน้ามันก็ไม่สนใจ มันนอนดูเฉย ๆ มันนึกว่ากูอิ่มแล้ว มึงเดินไปก่อน เมื่อใดกูหิวกูค่อยจับมึงกินต่อไป มันไม่ทารุณ

สัตว์เดรัจฉานยังไม่ทารุณ ไม่โหดร้าย ที่เราว่าสัตว์เดรัจฉานมันไม่ได้โหดร้ายหรอก ไม่ได้ทารุณ แต่คนนี่มันไม่ได้ฆ่าเพื่อกิน ไม่ได้ฆ่าเพื่อเอากระดูกเอาอะไร ไปทำประโยชน์อะไร ฆ่าให้มันตายเท่านั้นเอง เพราะเจ็บใจ นี่แสดงว่าความเหี้ยมโหดของคนมันเหลือเกิน

เขาทำสงครามกัน สงครามนี่ไม่ใช่เรื่องเหี้ยมโหด แต่เป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับฝ่ายถูกรุกราน ไอ้ฝ่ายรุกรานนี่มันเหี้ยมแหละ แต่ฝ่ายถูกรุกรานมันต้องต่อสู้ ถ้าไม่สู้มันก็อยู่ไม่ได้ ก็ต้องต่อสู้ แต่ถ้าข้าศึกยอมแพ้เราก็ไม่ทำร้าย เขามีกติกาในการรบ เคารพกฎหมายของสงคราม ตกลงกันทุกประเทศ แต่ว่าบางชาติมันไม่เคารพเหมือนกัน ก็เรียกว่าเป็นชาติป่าเถื่อน ป่าเถื่อนยิ่งกว่าสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานมันจะฆ่าสัตว์อื่นเมื่อจำเป็นที่จะต้องกินเท่านั้น ถ้าไม่กินมันไม่ฆ่าหรอก มันฆ่าเท่าที่มันจำเป็น แต่คนนี่ไม่

รู้ว่าฆ่าคนเพื่ออะไร นี่เราลองคิดดูว่าใครเหี้ยมโหด ใครดุร้ายกว่ากัน ขาดเมตตาธรรมเสียตัวเดียวแล้ว มันก็เหี้ยมโหดทุกวันเวลา

สร้างเมตตาจิตกับผู้อื่น

เรามีอะไร จะทำอะไรแก่คนอื่น ก็ต้องมีเมตตาจิตกับเขาบ้าง เช่นสมมติว่าเรามีเงินให้เขากู้นี่ ก็อย่าเอาดอกให้มันมากเกินไป เอาแต่พอดี ๆ ถ้าเดือนนี้เขายังไม่ได้ส่งก็อย่าถึงกับทำให้เขาเสียหาย มันโกรธนายทุนขึ้นมามันไปฆ่านายทุนตาย ก็มีเหมือนกันเพราะไร้ปรานี

ไร้ปรานีแล้วมันไม่ได้ทั้งนั้น ไม่ว่าอะไร มันต้องอยู่กันด้วยเมตตาธรรม แนะนำพร่ำเตือนกันในทางที่ถูกที่ชอบ จึงจะเป็นเรื่องเหมาะเรื่องควร

แผ่เมตตาสร้างความสุขทางจิตใจ

แต่ว่าคนบางคนมันก็เหลือเข็นเหมือนกัน มีคนเช่านาคนหนึ่งที่อยุธยา มาขอยืมเงินกับคนคนหนึ่ง เขาถามว่าจะยืมไปทำอะไร? บอกว่าจะยืมไปทอดกฐิน เขาบอกว่ามันไม่จำเป็นอะไรที่จะต้องทอดกฐินนี่ แกบอกว่า ตั้งแต่เกิดมายังไม่ได้ทอดกฐินเลย อยากทอดกฐินสักที คนนั้นก็อธิบายว่าอยากจะทอดกฐิน ก็ต้องสะสมเงินไว้ เพื่อการทอดกฐิน ไอ้นี่มากู้ไปทอดกฐิน แล้วมันจะเสียหายในภายหลัง ควรทำเรื่องอื่นเถอะ ทำบุญอย่างอื่นเถอะ เลิกเล่นการพนันเสีย เพราะมันเล่นการพนัน เลิกดื่มเหล้าเสีย ขยัน

ให้เพิ่มขึ้น ใช้ดินที่ตัวมีให้เกิดประโยชน์มากขึ้น แล้วมันจะมีเงินเหลือพอจะไปทำบุญทอดกฐินกับเขาได้ มันไม่ได้ยอมเอา สอนเท่าใดมันไม่ยอมเอา ไปยืมคนอื่น ซึ่งเขาอยากได้ดอกเบี้ยเขาก็ให้ แล้วในตอนหลังก็เดือดร้อน นี่เป็นอย่างนี้ แผ่เมตตาแล้ว แต่คนรับแผ่มันไม่เอา มันไม่ยอมเปิดประตูใจรับ อย่างนี้มันก็ลำบากเหมือนกัน ไม่รู้จะทำอย่างไร แกเล่าให้ฟัง แกบอกว่า แหม! มันเหลือเกิน

เขาเชื่อว่าถ้าทอดกฐินแล้ว จะได้อานิสงส์ ได้อานิสงส์เหมือนกับนายติณปาละในเรื่องนิทานทอดกฐิน ซึ่งมีผ้าอยู่ผืนเดียว เขาทอดกฐิน ไม่รู้จะเอาอะไรไปทอดกับเขา เลยเอาผ้าผืนเดียวที่ตนมีนั้นไปทอด แล้วก็ได้อานิสงส์ได้ผ้ามากมาย พระเจ้าแผ่นดินให้รางวัล มันมีคนเดียวในโลกที่ได้อานิสงส์อย่างนั้น ไม่ใช่ได้ทุกคนเมื่อไร เพราะพระเจ้าแผ่นดินมีองค์เดียวในเรื่องนั้นเท่านั้นเองที่ให้รางวัล พระเจ้าแผ่นดินองค์อื่นก็ไม่รู้ว่านายคนนั้นทอดกฐินแล้วจะให้อย่างไร เราไปฟังอานิสงส์อย่างนั้นแล้วเชื่อ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์มันก็ไม่ได้ มันเรื่องของสมัยหนึ่งเหมาะแก่คนหนึ่ง แต่เรามาทำเพื่ออานิสงส์อย่างนั้นมันผิดกาลผิดเวลา ผิดเหตุการณ์ ผิดสถานที่ผิดบุคคล มันก็ไม่ได้ดังใจหรอก แต่คนมันไม่เข้าใจ อันนี้พระเราเทศน์ก็ไม่รู้จักเรื่องเหมือนกัน เทศน์ให้คนเข้าใจผิดไป เลยก็ไปยุ่งกับเรื่องอย่างนั้น อันนี้มีข้อคิด เราจึงต้องหัดแผ่น้ำใจเมตตาคนอื่นเพื่อให้คนอื่นได้มีความสุขทางจิตใจ นี่เป็นเรื่องประการแรก

รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

แล้วก็หัดให้อภัยกันเสียบ้าง หัดให้อภัย ควบคู่กับแผ่เมตตา ต้องให้อภัย *ให้อภัยก็คือการไม่ถือโทษ ไม่โกรธตอบ* ในเรื่องอะไรต่าง ๆ ให้ถือว่าเรื่องที่เกิดขึ้นมันเป็นเรื่องของอวิชชา เป็นเรื่องของความเขลา ไม่ใช่เรื่องของปัญญาอะไร

โดยปกติ ถ้ามีจิตใจสะอาด ก็จะพูดคำอะไร ๆ ที่ไม่ดีอย่างนั้นไม่ได้ ทำอะไร ๆ ที่ไม่ดีอย่างนั้นไม่ได้ แต่ที่พูดลงไป ทำลงไปได้เพราะอำนาจความโง่เกิดขึ้นในจิตใจ เราควรจะสงสารคนประเภทอย่างนั้น ควรจะเห็นใจเขา และระวังตัวเราไม่ให้เป็นคนเช่นนั้นขึ้นมาอีกคนหนึ่ง

ความชั่วเพิ่มคนชั่ว

เราเป็นพุทธบริษัท เราควรถือว่า ไม่เพิ่มคนชั่ว และไม่เพิ่มความชั่วขึ้นในโลก เพิ่มคนชั่วก็คือว่า เราเป็นคนชั่วขึ้นอีกคนหนึ่งก็เท่ากับเพิ่มคนชั่วขึ้นคนหนึ่ง ถ้าเราทำชั่วก็เรียกว่าเพิ่มความชั่วขึ้นอีกอันหนึ่ง จำนวนหนึ่ง อันนี้เราควรจะถือหลักว่า ไม่เพิ่มทั้ง ๒ อย่าง ความชั่วก็ไม่เพิ่ม คนชั่วก็ไม่เพิ่ม

ถ้าเห็นใครทำชั่ว ให้เราถือเป็นครู คือถือเป็นเครื่องเตือนใจบอกตัวเองว่า จำไว้อย่าเป็นเช่นคนนั้น เพราะดูกิริยาท่าทางไม่น่าดู คำพูดก็ไม่น่าฟัง อะไร ๆ ก็ไม่ถูกต้อง ถ้าเราเป็นอย่างนั้น แหม! น่าเกลียดเต็มที่ อย่างนี้เราก็ให้อภัยเขา ไม่ถือโทษโกรธตอบ วันหลังค่อยไปพูดกันใหม่ พูดกันดี ๆ ทำความเข้าใจกัน ประนีประนอมกัน การประนีประนอมกันนั้น มีค่ามากกว่าการโกรธ

การเกลียดกัน หาโอกาสประนีประนอมกัน เรื่องก็จะเรียบร้อย รู้จักให้อภัยกัน

หาสุขทางใจด้วยการไม่จองเวร

โดยมากคนเราที่มันทำร้ายกันอยู่ใหญ่โต ไม่ใช่เกิดจากเรื่องใหญ่โตหรอก เรื่องนิดหน่อย ปัญหาเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในระหว่างคนต่อคน แล้วมันก็ขยายออกไป เป็นเรื่องระหว่างครอบครัว ระหว่างวงศ์สกุล โกรธกันเป็นสกุลเลย ถ้าสกุลนั้นแล้วอย่าไปคบกับมันนะ ไอ้คนชั่วของสกุลนั้นมันตายไปนานแล้ว พวกที่เกิดมาใหม่มันไม่ได้รับมรกดความชั่วมาสักหน่อย แล้วเราจะโกรธอะไรกันอย่างนั้น บางคนโกรธจนกระทั่งว่าตายแล้วอย่ามาเผาผีกูนะ แล้วถ้าเขามาเผา จะกระโดดจากโลงมาเต๊ะได้อย่างไร นี่เรียกว่าพูดด้วยอำนาจโมหะจริต ไม่รู้ไม่เข้าใจอะไร พูดออกไปด้วยความหลง ความเข้าใจผิดเท่านั้นเอง เราจะไปโกรธถึงขนาดนั้นได้อย่างไร เขามาเผาเราก็ทำอะไรเขาไม่ได้ อย่างนี้เป็นความคิดที่เขว ไม่รู้จักให้อภัยแก่กันและกัน ก็เกิดปัญหา

แล้วคนเราเวลาโกรธคนอื่น เกลียดคนอื่น พยาบาทคนอื่น นอนหลับเป็นสุขไหม นอนด้วยความสงบเย็นไหม ลองคิดดูง่าย ๆ มันไม่ได้เป็นสุขอะไร นอนด้วยความหวาดระแวง ต้องคอยดูว่าหน้าต่างปิดเรียบร้อยไหม ประตูปิดเรียบร้อยไหม เอ๊ะ! เดี๋ยวมันจะสองเข้ามาทางนั้นทางนี้ อยู่ด้วยความหวาดระแวง เหมือนหนูระแวงแมวอยู่ตลอดเวลา แล้วมันจะสบายอะไร

คนเราที่อยู่เป็นสุขนั้น คืออยู่ด้วยการไม่มีเวรกับใคร ๆ

ไม่มีภัยกับใคร ๆ และไม่ถือว่าใครมีเวรกับเรา มีภัยกับเรา แต่เราถือว่าทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน เราอยู่กันอย่างพี่น้อง เราให้อภัยกัน เราไม่โกรธตอบกันในเรื่องอะไรต่าง ๆ คิดอย่างนี้ใจมันก็สบาย ไม่เกิดปัญหายุ่งยากแก่ชีวิต การคิดในแง่ธรรมะ เอาไปใช้จะทำให้เกิดความสุขทางใจ

ความสุขที่แท้จริงคือเป็นอยู่แต่พอดี

การอยู่ในโลกมันต้องมีของกินของใช้ ก็อยากจะฝากไว้ในตอนสุดท้ายนี้ว่า เราพุทธบริษัทที่ต้องอยู่อย่างประหยัด อดออม จึงจะมีความสุขอย่างแท้จริง ถ้าเราอยู่อย่างแบบสุรุ่ยสุร่าย แบบฟุ่มเฟือย เราจะไม่พอกินไม่พอใช้ แล้วจะเกิดปัญหาด้วยประการต่าง ๆ คนที่ผลิตวัตถุขึ้นมาขายนั้น เขาต้องผลิตเรื่อง แล้วต้องให้ดีกว่ารุ่นก่อน รุ่นใหม่ต้องดีกว่ารุ่นก่อน ๆ แปลกกว่ารุ่นก่อน ถ้าเราไปเห็นของใหม่ ว่าดีอย่าจะซื้อมา มันก็ไม่จบ เพราะเขาต้องผลิตขึ้นยั่วกิเลสเราอยู่ตลอดเวลา เราจึงต้องจำกัดความต้องการเสียบ้าง ว่าเท่านี้ก็พอแล้ว กินเท่านี้ก็พอแล้ว เสื้อผ้าเท่านี้ก็พอแล้ว บ้านเรือนขนาดนี้ก็พออยู่แล้ว รถยนต์คันขนาดนี้ก็พอจะใช้ได้แล้ว อะไร ๆ ทุกอย่างเท่านี้ก็พอแล้ว มันก็สบายใจ ไม่ต้องขวนขวายไปแข่งกับใคร ๆ อย่าเอาหน้าไปแข่งกับใคร ๆ แข่งกันมันลำบากเพราะว่าฐานะไม่เท่ากัน เห็นช้างมันถ่ายเราจะถ่ายเอาอย่างช้าง มันก็ไม่ได้เพราะตัวมันไม่เท่ากัน เราต้องเจียมตัวเจียมตน เจียมฐานะ รู้จักตัวเอง รู้จักฐานะ ทรัพย์สมบัติ ตำแหน่งหน้าที่การงาน ว่าเรามีเท่าไหร่ ควรจะกินอย่างไร ควรจะใช้อย่างไร แล้วก็ประหยัด

อดออมให้มาก

ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความพอดีด้วยธรรมะ

เวลานี้คนไทยเราอยู่ในประเภทฟุ่มเฟือย สุรุ่ยสุร่ายทุกแง่มุม จึงอยากจะขอฝากว่า จงช่วยกันประหยัดอดออมในเรื่องอะไรต่าง ๆ เพื่อจะให้มีความเป็นอยู่แต่พอดี

เดี๋ยวนี้ของก็เริ่มแพงขึ้น แม้รัฐบาลจะควบคุมให้บอกราคา แต่ไปซื้อจริง ๆ ไม่ได้ตามราคาที่เขาบอกไปหรอก เพราะพ่อค้าเขาเก่งกว่าคนซื้อ อันนี้เราหยุดซื้อเสียบ้าง ดูว่าอะไรมันมีพอแล้วก็อย่าไปซื้อ กินเท่าที่จำเป็น ใช้เท่าที่จำเป็น อะไรที่ไม่จำเป็นก็งดไว้ก่อน เมื่อเราไม่สนใจไปซื้อ ของมันก็ต้องลดเองนั่นแหละ เพราะมันขายไม่ออก เมื่อขายไม่ออกก็ต้องลดเป็นธรรมดา เราค่อยไปซื้อเวลาเขาลด แม้ไม่ลดจริงก็ยังชั่วกว่า เขาบอกว่าลดแล้ว เราค่อยไปซื้อตอนนั้น ไม่ไปซื้อในตอนที่เห่อกัน

พอมีอะไรแล้วมันจะเห่อกันไปซื้อ พ่อค้าเขาก็รู้ ว่าคนกำลังต้องการ เพราะฉะนั้นต้องตักตวงหน่อย อย่างนี้แหละเราก็เสียเปรียบ อันนี้ไม่มีคนนัดแนะกับประชาชน ว่าควรจะทำอย่างนั้นควรจะทำอย่างนี้ ไม่มีใครนัดแนะ แต่พ่อค้าเขานัดแนะกันได้ เขาโทรศัพท์กันได้ บอกว่าวันนี้เราจะขายเท่าไหร่ เราจะซื้อเท่าไหร่ คนที่ไปซื้อไม่มีใครนัดแนะกัน ต่างคนต่างไป ไม่ได้รวมพวกรวมหมู่กัน ก็เลยเสียท่าคนขาย เราก็ลำบาก คนที่เขาขายเราเขาก็เอาเปรียบเราได้

แต่ถ้าเราบังคับตัวเองด้วยธรรมะ คือ **ให้รู้จักความ**

พอดีในการเป็นอยู่ ตั้งปัญหาถามว่า เราจะกินสักเท่าไหร่ จะนุ่งห่มสักเท่าไหร่ จะใช้อะไรสักเท่าไหร่ กินเกินนั้นได้ไหม นุ่งเกินนั้นไปได้ไหม ทำอะไรเกินนั้นไปได้ไหม ความต้องการแท้จริงมีเท่าไหร่ ลองคิดปัญหาเหล่านี้ ก็จะได้รับคำตอบว่า มันก็ไม่มากมายอะไร ไม่ถึงกับเดือดเนื้อร้อนใจ ในเรื่องการจับจ่ายใช้สอย เพราะเรารู้จักประหยัด ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะมีความสุขทางใจ สมกับเป็นผู้อยู่ในธรรมะของพระพุทธเจ้าได้คนหนึ่งครอบครัวหนึ่ง

ดังได้ที่แสดงมาเพื่อเป็นการชี้แนะแนวทาง เตือนจิตสะกิตใจแก่ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย ในวันสิ้นปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

ความสุขที่แท้จริง เกิดจากการกระทำของตนเอง ไม่ใช่เกิดจากที่คนอื่นให้ จึงขอให้ท่านทั้งหลายปฏิบัติตนเพื่อให้เป็นสุขอย่างแท้จริง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จงทั่วกันทุกท่านทุกคนเทอญฯ

ธรรมสภา

ราคา ๑๐ บาท

รายรับจากการเผยแพร่

ธรรมสภามอบแก่มูลนิธิวัดสวนแก้ว ๑๐,๐๐๐ บาท